

Университетские чтения-2007

На днях в Пятигорском государственном лингвистическом университете прошла традиционная ежегодная конференция «Университетские чтения-2007».

ИННОВАЦИИ – ТОЛЬКО К ЛУЧШЕМУ!

На пленарном заседании присутствовала большая часть профессорско-преподавательского состава университета более 300 преподавателей, аспирантов и соискателей ПГЛУ, также гости из других вузов. Свои доклады на работе, проходившей в течение года, на симпозиумы заявили 620 человек. Проведение чтений включило в себя два дня работы, где в первый день на пленарном заседании были заслушаны доклады высшего руководства университета, и позднее прошли пленарные заседания трех симпозиумов: «Актуальные проблемы языкоизнания и литературоведения», «Актуальные проблемы развития психолого-педагогических и передовых технологий обучения», «Социально-экономическое, политическое и духовное развитие России». 12 января в рамках проведения университетских чтений студенты вузов проходили секционные заседания симпозиумов. Как рассказал проректор ПГЛУ по научной работе Заур Заварумов, большинство научных докладов, представленных на конференции, были практико-ориентированными, и, прежде всего, касались вопросов, непосредственно связанных с дальнейшей жизнедеятельностью вуза. Ситуация в образовательном пространстве страны меняется очень быстро, и многие вузам сегодня приходится выживать, во всех аспектах: финансовых, политических и социальных.

Доклады, заявленные на нынешней конференции, и в самом деле, подобно освещали работу, предстоящую сотрудникам университета всех уровней. Так, президент ПГЛУ, академик Юрий Давыдов осветил в своем докладе «Культура и качество образования» общие аспекты работы в свете новых



стандартов. Ректор университета, академик Александр Горбунов затронул вопросы перехода в Болонский процесс. После подписания Российской Болонской декларации, перед нашей образовательной системой стал вопрос о переподготовке кадров и изменениях структуры оценки знаний. Если мы сумеем перейти на новые европейские стандарты оценки качества знаний, «электронный университет», который был бы базой информационно-технологической основой инновационного университета, будет восприниматься за границей более приемлемо, нестяжайшей сейчас. Кроме того, будет упрощена процедура реализации так называемого «включенного обучения». Наши студенты, про-

но со вступлением образовательных учреждений России в Болонский процесс. После подписания Российской Болонской декларации, перед нашей образовательной системой стал вопрос о переподготовке кадров и изменениях структуры оценки знаний. Если мы сумеем перейти на новые европейские стандарты оценки качества знаний, «электронный университет», который был бы базой информационно-технологической основой инновационного университета, будет восприниматься за границей более приемлемо, нестяжайшей сейчас. Кроме того, будет упрощена процедура реализации так называемого «включенного обучения». Наши студенты, про-

— Уже сегодня ПГЛУ может выстроить процесс обучения в электронном режиме, а в будущем есть смысл задуматься о дистанционном образовании — добавила она.

Проректор по научной работе Заур Заварумов выступил с докладом по формированию библиотечного информационно-ресурсного центра.

Современная библиотека — это не просто скопление книг, — подчеркнул он, — дополнительная и тяжеловесная структура должна уступить место более комфортной и обладающей большими возможностями системе. К таким переменам должны быть готовы и библиотечные кадры. Уже четыре года назад в вузе появилась мощная система каталогизации «MARK SQL», которая позволяет компьютеризировать многие библиотечные процессы. В идеале доступ в библиотеку, к ее хранилищу и фондам будет осуществляться через локальную компьютерную сеть. Если бы все студенты пятигорских вузов имели доступ к общим библиотечным ресурсам, и у самих ребят было бы больше возможностей для более качественного и разностороннего обучения.

Все доклады, представленные на пленарном заседании были выдержаны в едином русле — переход на новые системы преподавания, оценки знаний, сканирования прогресса. Поэтому хотя они и были научными, но ориентированы на практическое применение, причем в скором будущем. В Пятигорском государственном лингвистическом университете к переменам готовятся активно, так как инновации, по мнению руководства и профессорско-преподавательского состава, — только к лучшему.

На снимке: участники университетских чтений.

Праздник науки, техники и производства

Ирина СУБОТИНА, наш корр.

ДЕРЗКИЕ ИДЕИ – В РУКАХ ЮНЫХ

Век цифровых технологий, компьютеризации, игровых автоматов, втягивающих в иллюзорный мир реальности, увидеть подростка с отверткой или паяльником в руках доводится не часто. И все же есть еще островки творческой мысли, умелых рук, смелых идей. Держатся они, зачастую, на чистом энтузиазме учителей, добровольно возложивших на себя такую миссию.

Один раз в году со всеми городом собираются умельцы и их старшие наставники на Станции юных техников Пятигорска — праздник науки, техники и производства, превращающийся в демонстрацию различных разработок и инноваций, находящихся в этом году в центре внимания. На эти



годы, поддержка будет приносить не только учителя технологии городских школ, но и родители детей.

В приветственном слове, которое адресовали собравшимся директор Станции юных техников Александр Пересада и председатель городского метододединения учителей технологии Алексей Минюхин, сквозила не только радость от встречи, но и уверенность в осуществлении самых дерзких идей и задумок. Прошедший год был не из легких, но плодотворным и ознаменованным победами на краевых выставках юных rationalизаторов и конструкторов, соревнованиях по авиамоделированию, в фотоконкурсе и Всероссийском конкурсе «Бегущая по волнам». Кроме того, этот энтузиастический день был вручен диплом руководителю кружка макетирования и дизайна СЮТ Николаю Миллеру за первое место, занятое на краевом конкурсе методических разработок педагогов.

Не случайно в Пятигорске довольно часто появляются необычные конструктивные решения — дальновидность и изобретательность педагогов мгновенно подхватывается и ее воспитывают.

Дважды шесть раз за прошедший год преподаватели технологии гимназии № 17 Владимир Конкин и его коллеги подготовили для приходящих на «День юного изобретателя» не только технические, но и художественные экспозиции. Во время праздника науки, техники и производства учащимися гимназии Олегом Терогановым, Муратом Мурзиковым и Сосланом Дзетеловым были продемонстрированы лишь некоторые из них. Электронный сигнализатор поклевки мог стать самой незаменимой вещью для заядлого рыболова: закрепленный на леске или рогатине, он световым и звуковым сигналом тут же сообщает о поклевке. При этом сигнализатор не реагирует на ветер или другие посторонние помехи. Но самое удивительное заключается в том, что при сборке конструкции можно использовать вышедшие из строя предметы домашнего обихода: старый будильник, использованную зажигалку и пр.

Не меньший интерес вызвал у собравшихся увлажнитель воздуха, работающий по принципу кипятильника, никогда не перегорящего и не бьющего током, а также модернизированный шпатлевальный аппарат, с помощью которого можно выполнить сразу несколько операций.

Как оказалось, умелому и догадливому мастеру надо убрать время на поиски коньков в магазине и их можно соорудить из подручных материалов. Что и было продемонстрировано вручением приза. Снурки состояли из обычной доски и вышитого из нее резинки.

Подобным образом можно конструировать и санки.

И, пожалуй, ни один садовод и огородник не остался бы равнодушным, если бы довелось увидеть комбинированный дачный умывальник, выполненный под руководством Владимира Конкина.

Многофункциональность конструкции позволяет использовать ее как садовую лейку, умывальник и даже душ.

Употребление в качестве емкости пятилитрового бачка из-под питьевой воды позволяет очень быстро, в течение полчаса, нагреваться на солнце набранной в нее жидкости.

Если учесть, что самая дешевая поливалка в магазине стоит 100 рублей, а мы ежедневно выбрасываем на свалку не

только использованные бутыли, но и бытовые приборы, старые душевые шланги и многое другое, то дешевые и полезные приспособления намного скромнее семейного бюджета.

Азы радиоконструирования на Станции юных техников осваиваются быстро и основательно. Это подтверждают радиотехнические кружки, возглавляемые Александром Радимчиком, преподавателем общего образования Алексеем Борзовским. Всего три месяца назад заинтересовался семиклассник СОШ № 5 Юрий Авакян радиодиодом и уже смастерили не только традиционный для новичка блок питания, но и охранную систему. За такой же период ученик 9 класса гимназии № 4 Юрий Комаров собрал индикатор магнитных полей для распознавания вредных воздействий блуждающих токов на закрытой поверхности, дисплей-табло и звуковое реле для включения света от звукового сигнала. Хлопнув в ладоши, и лампочка в компонте загорелась — такое устройство ученик не прочь установить и себя дома.

Ребята, посещающие радиотехнический кружок четыре года, имеют дело с довольно сложными микросхемами, производят почти профессиональную их пайку. Так, прибор для выборки ногтей конденсаторов и усиление мощности звуковой частоты Валентина Маевского (СОШ № 16) мог бы пригодиться компьютерщику. А охранные устройства Александра Сарычева, любому жителю, кто не хочет обеспечить безопасность здания и автомобилей. Радимчик, в свою очередь, предложил выступления на эстрадной сцене, продемонстрировав ученик гимназии № 11 Павел Заплатинский. Этому же идею подтолкнула в свой конструкции Дмитрий Борзов, к тому же предложивший на суд зрителей таймер, который можно встроить в любой прибор для автоматического отсчета времени и выполнении заданных операций.

Достойно восхищения работы, выполненные под начальством руководителя кружка макетирования и дизайна Николая Миллера. В дело идут дерево, бумага, картон, кора деревьев, отходы производства, связанные с деревообработкой. Ребята осваивают все без исключения технологии работы с древесиной.

Довольны родители третьеклассника Александра Салтовского, выставившего на празднике свою первую поделки из дерева: макет колодца, карандиши и блокнотчики.

Из деталей, предоставленных им, ученик изобрел

изделия старших ребят впечатляют — в дереве, как оказалось, можно волгнуть самую дерзкую мечту.

Праздник науки, техники и производства собрал на Станции юных техников самых неравнодушных и находчивых. Свою лепту внесли воспитанники кружка начального моделирования, выступив с номерами художественной самодеятельности. Памятные призы получили юные изобретатели и радиомоделисты. Они намерены и дальше держать мастерить и фантазировать, воплощая мечты.

На снимке: А. Минюхин и А. Пересада с учащимися Ф. Федоровцевым и Ю. Авакяном.

Фото Александра МЕЛИК-ТАНГИЕВА.

Анастасия ЕРМОЛЕНКО, наш корр.

Границы рыночной экономики

ФАКТ...

МИНФИН РФ внес в Правительство Концепцию формирования нефтегазового фонда, подразумевающую существенную корректировку механизмов формирования и размещения Стабилизационного фонда, который, по мнению разработчиков, уже сыграл важную стабилизирующую функцию для российской экономики и теперь нуждается в модернизации. Главный фактор развития экономики является ее способность настраиваться на самые передовые технологии и делать это быстро и эффективно. Для этого нужны рыночные институты, оценки и прогнозы, которые могут использоватьсь для финансирования расходов.

3. Создание на базе стабилизационного фонда резервного фонда с выделением в его составе резервного фонда и фонда сбережений.

4. Определение предельной величины займы-кредитования и других источников покрытия дефицита, направляемых на финансирование нефтегазового фонда.

5. Использование концепции «нефтегазового бюджета», позволяющей практики позитивно взять под контроль зависимость бюджетной политики от колебаний внешней конъюнктуры, а также гарантировать стабильный уровень расходов в случае неожиданного снижения цен на ресурсы и постепенного перехода к обеспечению большей части расходов бюджета нефтегазовыми поступлениями.

В составе нефтегазового фонда предлагается

именно неустойчивость как в краткосрочном, так и в долгосрочном аспекте поступлений в бюджет от нефти и газа делает необходимым переход от бюджетному планированию на основе концепции «нефтегазового бюджета», которая предусматривает:

1. Раздельный учет нефтегазовых и ненефтегазовых доходов.

2. Определение оптимальной величины нефтегазового трансфера — нефтегазовых доходов бюджета, которые могут использоваться для финансирования расходов.

3. Создание на базе стабилизационного фонда резервного фонда с выделением в его составе резервного фонда и фонда сбережений.

4. Определение предельной величины займы-кредитования и других источников покрытия дефицита, направляемых на финансирование нефтегазового фонда.

5. Использование концепции «нефтегазового бюджета», позволяющей практики позитивно взять под контроль зависимость бюджетной политики от колебаний внешней конъюнктуры, а также гарантировать стабильный уровень расходов в случае неожиданного снижения цен на ресурсы и постепенного перехода к обеспечению большей части расходов бюджета нефтегазовыми поступлениями.

В составе нефтегазового фонда предлагается

НЕФТЕГАЗОВЫЕ ДОХОДЫ обеспечат успех будущих поколений

Экономика становится еще более зависимой от того случайного ресурса, который она временно получила в распоряжение. Институты рынка создают трудно и долго, а разрушить можно быстрее.

По сути, современная экономика, базирующаяся на конкуренции, способна создать более мощный экономический потенциал, чем все ресурсы нефти и газа, вместе взятые. Деньги от нефти и газа не сопровождаются таким качеством работы институтов. А при неумелом их использовании могут разрушить эти институты. Федеральный бюджет уже сегодня начинает испытывать существенные макроэкономические риски ввиду неопределенности цен на энергоносители не только в среднесрочной, но и в краткосрочной перспективе, например, о высокий главный экономист МВФ г-н Рогофф высказал уверенность в том, что ближайшие 5–7 лет цены на нефть и газ, пока на уровне уровня 20 долларов США за баррель. Решение Минфина создает новый неработающий фонд, взамен Стабилизационного, в адрес которого были направлены многие финансовые механизмы.

На концепции «нефтегазового бюджета», как правило, участвуют представители нефтегазового сектора, а также представители бюджетных ведомств. Фонд сбережений выполняет функцию сбережения части нефтегазовых доходов для будущих поколений и обеспечения устойчивости бюджетной системы в долгосрочном временном горизонте.

...и комментарий

Михаил Бондаренко, начальник управления муниципальной экономики — Министерство экономики России выбрал самый неэффективный способ вложения средств в развитие экономики. Вместо того чтобы вкладывать их в дорожное строительство, обновление коммунальной инфраструктуры, прорытые новые технологии Минфин создает новый неработающий фонд взамен Стабилизационного, в адрес которого были направлены многие финансовые механизмы.

Особая природа нефтегазовых доходов определяет необходимость специального режима управления ими, направленного на обеспечение среднесрочной и долгосрочной макроэкономической стабильности. Ключевые задачи такого управления состоят в поддержании устойчивого уровня государственных расходов и частного потребления на длительном временном горизонте, а также в предотвращении резких изменений (вслед за ценами на сырье на мировом рынке) параметров денежно-кредитной и курсовой политики.

Особая природа нефтегазовых доходов определяет необходимость специального режима управления ими, направленного на обеспечение среднесрочной и долгосрочной макроэкономической стабильности. Ключевые задачи такого управления состоят в поддержании устойчивого уровня государственных расходов и частного потребления на длительном временном горизонте, а также в предотвращении резких изменений (вслед за ценами на сырье на мировом рынке) параметров денежно-кредитной и курсовой политики.

(Окончание. Начало на 1-й стр.)



Кому и сколько добавили в 2007 году

Зарплаты бюджетникам — учителям, врачам, работникам культуры

С 1 сентября будут увеличены минимум на 15 процентов. Однако профсоюзы обещают вести переговоры с правительством, чтобы индексация составила 20 процентов и была произведена уже с 1 мая.

Зарплаты госслужащих

Выросли уже с 1 января на 10 процентов; с 1 декабря предполагается еще одна индексация — на 15 процентов.

Зарплаты судей

Девчонка из Голубицкого

Полосу подготовила Наталья ПАЛЬКОВА.



Мечты сбываются

ВСЕМ известно, что мечты эти капризные «феи», волносятся током в жизни тех, кто сам идет к ним на встречу. Гостья нашего девичника как раз к ним и относится. Тамара мечтала о такой работе, которая бы ей приносила удовольствие и увлекала в свой ежедневный процесс, и она ее получила. По всем счастливым случаям Тамара временно остроумна на работе в украинский научно-исследовательский институт инженеров. Как точно сказали в тот момент ее начальник: «нет ничего более постоянного, чем временное...». Через некоторое время новое дело Тамары настолько же увлекло, что она не работала в местах перевыборов. Валентина стала на научного сотрудника Института химии высокомолекулярных соединений при Академии наук Украины. Она настолько увлеклась своей профессией, что со своими докторами обездели более десятка стран мира. Тамара блестящие защищала свои труды на международных научно-практических конференциях в Германии, Швейцарии, Англии, Японии, Бельгии, Венгрии, Голландии, Америке, Польше, Чехии и других странах.

Но заграницу Тамара узнала не только в служебных командировках. Неутомимая страсть к путешествиям подвигла супругов Травинских пять лет назад на участие в веломарафоне. Еще этот марафон назывался велопутешествием, потому что в нем нет спортивной борьбы, но все же есть соревновательный дух. Во время прохождения трассы можно остановиться и осмотреть местные достопримечательности, искупаться в озере или речке, которые встречаются на пути и наслаждаться дивными видами и пейзажами. Каждый

Да, гостья сегодняшнего девичника успела побывать и комсомолкой, и депутатом киевского горсовета 20-го созыва, а красивой спортсменкой была с детства. Целеустремленная, трудолюбивая, увлеченная пятигорчанка с большим энтузиазмом Тамара Травинская — настоящий пример того, как можно самой сделать свою жизнь успешной, интересной и насыщенной.

Беззаботное детство Тамары Травинской прошло в нашем живописном курортном городе, который в ее сердце до сих пор занимает одно из главных мест. Подрастая в интеллигентной семье талантливых педагогов пятигорских вузов, Тамара переняла и почитание семейных традиций, и желание постоянно совершенствоваться. Когда настал момент определять дальнейшую судьбу, Тамара сомневалась, будто стояла на распутье и не знала, куда же свернуть, по какой дороге отправляться дальше. Но решение помочь принять старший брат, который поступил и устроил свою жизнь в Киеве. Именно на Украину он и перенес сестренку, которая сделала необычайный выбор и поступила в Киевский политехнический институт на приборостроительный факультет — оптические приборы и спектроскопия. Таким жестом свободолюбивая и независимая Тамара доказала, что может прокладывать свою дорогу в большую жизнь сама, не прибегая к помощи заблужденных родителей, которые, пользуясь своим авторитетом, без труда могли бы помочь поступить дочери в любой престижный пятигорский вуз. А на четвертом курсе Тамара подарила родителям внuka. В столь молодом возрасте Тамара Травинской все же удалось создать теплый и крепкий семейный очаг, стать любящей примерной женой и матерью. Предстоит теперь Тамаре только состояться как личности и не отступить от своих истинных желаний и мечтаний.

год меняются маршруты, а вместе с ними и незабываемые виды зарубежных стран, поэтому, кто бы один раз становился участником этого увлекательного действия, никогда не изменит подобному активному виду отдыха. По словам великолепной Тамары Травинской, ради 20 дней спортивного и духовного удовольствия нужно готовиться несколько месяцев. Конечно, выдержать 20 дней быстрого ритма в седле не каждый сможет, нужна серьезная спортивная подготовка. Хотя за плечами Тамары и есть успехи и награды художественной и спортивной гимнастики, легкой атлетики, балета, но для такого марафона, хоть и удачного, вспомнила спортсменка, стала причиной для веломарафона. Супруг Тамары, кандинг в мастер спорта по велосипедному спорту, стал личным тренером жены. Впечатление от первого участия в веломарафоне

не до сих пор красочны и живы в памяти нашей героини. В этом веломарафоне рука об руку едут немцы, русские, украинцы, поляки, чехи.

— Участие в этом веломарафоне подтолкнуло меня к совершенствованию своего английского, — делится Т. Травинская, — и освоению новых языков. Английский язык у меня был на слуху с самого детства, так как мой папа, преподаватель английского языка в ПГУ, пытался сформировать в себе интерес к этому языку. Брат, в отличии от меня, увлекся этой затеей. Но жена, все равно заставила меня этот язык выучить, поскольку без него мне не обойтись в своей работе. Благодаря веломарафону немецко освоила немецкий.

Теперь перед Тамарой стоит еще одна непростая задача — хотя немного разобраться в итальянском, так как половина пути пролегает через Италию. В семье Травинских теперь веломарафон — это любимый традиционный вид отдыха, благодаря которому уже на протяжении лет отпуска в этой семье получаются незабываемыми.

ВСЕГДА В ТОНЕСУС

ПОМОГИЮТ держаться Тамаре постоянно в тонусе ее многочисленные спортивно-оздоровительные увлечения. Помимо регулярных велосипедных прогулок спортсменка-любительница каждое утро в любую погоду начинает с зарядки, бодрого бега в окрестностях дома, в летнее время охвачивается в озере, а зимой ныряет в прорубь. — Без этого я себя плохо чувствую, — говорит Тамара, — это мой привычный образ жизни. Такой утренний ритуал доставляет мне удовольствие, придает бодрости и сил.

Людям, которые перед Тамарой стоят еще одна непростая задача — хотя немного разобраться в итальянском, так как половина пути пролегает через Италию. В семье Травинских теперь веломарафон — это любимый традиционный вид отдыха, благодаря которому уже на протяжении лет отпуска в этой семье получаются незабываемыми.

Помимо этого в постоянном дневном расписании Тамары занятия хата-йогой и латиноамериканскими танцами. Благодаря всем этим полезным увлечениям у нашей гостьи никого не отгадаешь ее настоящего возраста.

Многочисленные увлечения не мешают работе, и для этого находятся время. Главное, говорит Тамара, самоорганизовываться и поменяться спать, тогда можно успеть и горы свернуть. Пока гостья нашего девичника горы не свернула, но уже успела их покорить... на лыжах... Это, конечно, тоже была одна ее давняя мечта. А представилась возможность осуществить ее в прошлом году в живописных Карпатах. Благодаря общей спортивной подготовке и отличной физической форме Тамара быстро освоила горные лыжи и поняла, что без них больше не сможет жить. Совсем недавно вернувшись из Европы, Тамара вернулась в жизнь еще одна мечта. Время очередной велосипедной тренировки супруги случайно заехали на аэродром в Киевской области. И, не упустив шанса претворить свою желания в жизнь, Тамара села за штурвал самолета, конечно, вместе с инструктором, и поднялась в небо. Но на этом мечты у нашей героини далеко не заканчиваются. Еще она мечтает прыгнуть с парашютом, изучить глубины красоты Средиземного моря в Египте, полетать на дельтаплане, прокатиться

на водных лыжах и освоить серфинг. Знает Тамара Травинскую, можно быть уверенным, что все эти мечты вскоре превратятся в реальность.

ХРАНИТЕЛЬНИЦА ДОМАШНЕГО ОЧАГА

НЕСМОТРИ на то, что жизнь Тамары Травинской настолько насыщена, она сумела создать крепкую семью возле теплого домашнего очага, вырастить талантливого сына, сохранить и преумножить семейные традиции.

Каждый домашний праздник в семье Травинских — настоящий театрализованный торжество. Все к нему готовятся, придумывают смешные сценки, обязательны с переодеваниями, выпускают по случаю стендапу с юмористами — сюрпризы, которые все гости вспоминают еще долго.

Майские праздники по традиции Травинские с друзьями отмечают на природе, собираясь в своих «королевских» местах грилях. А летом вся компания едет отдыхать в любое место — Пироговку, где на берегу реки разбивают лагерь и наслаждаются «диким» образом жизни. Зимой же каждый год на Рождество собираются все вместе порыбачить и обязательно, не изменяя традиции, посетят каток. Ну а главная традиция в семье нашей гостьи — каждый воскресный выходной проводить вместе с супругом, выбираясь или на природу, или еще куда-нибудь. Эта семейная традиция так же свята, как и регулярный приезд домой к родителям, в родной город. По словам Тамары, город ее юности навсегда останется самым любимым, родным, как и ее, дом, родители, семья.

Экспресс-тест



То, как ты себя чувствуешь на работе, во многом зависит от того, какие у тебя отношения с начальством. Оцените их с помощью простого теста. За каждый утвердительный ответ 1 балл.

1. Я чувствую, какое у босса настроение.
2. За последний год я успешно провела с боссом хотя бы один трудный разговор.
3. Начальник заинтересован в моем карьерном росте.
4. Я учусь у своего шефа.
5. Мы с боссом можем пошутить и посмеяться.
6. Начальник ценит мои идеи и предложения.
7. Когда я ошибаюсь, то сразу сообщаю боссу.
8. Когда я говорю, начальник слушает.

7-8 баллов

Здорово! Вполне возможно, в эту самую минуту начальник диктует приказ о своем повышении.

5-6 баллов

Впечатляющий результат. Обсуди с начальником, как ты можешь повысить свой профессиональный уровень.

3-4 балла

Обрати внимание, как общается с боссом более успешные коллеги.

1-2 балла

Впереди большая работа. Выбери одну или две проблемы и подумай, как ты можешь улучшить свои результаты.

0 баллов

Никто не ангел. Но из вас двоих меняться предстоит определенно не твоему начальнику.

Азбука здоровья

ВИНО — ЦЕЛИТЕЛЬ

В СРЕДНЕМ французы живут на 2,5 года дольше американцев и на 40 проц. реже болеют сердечными заболеваниями, несмотря на то, что диета их полна жиров, большинство курият, а занятия аэробикой отнюдь не популярны.



Секрет долгожительства французов в регулярном умеренном потреблении натурального красного вина. В вине содержится железо, и, что еще важнее, оно помогает организму усваивать железо из пищи — поэтому бокал вина за обедом спасет от анемии. Витамины PP, содержащиеся в красном вине, укрепляют стенки кровеносных сосудов и нормализуют обмен веществ. Красное вино снижает риск заболеть раком. Общеизвестно, что долгожители употребляют каждый день стакан вина за обедом и почти не страдают заболеваниями сердца и сосудов. Бокал вина за ужином помогает снять стресс, напряжение, вызывает успокоение, спасает от бессонницы. Однако вино, как любое лекарство, нужно употреблять в нужное время и в нужной дозе — то есть во время еды и не более двух стаканов в сутки.

ТАРТАЛЕТКИ С РОЗОВЫМ КРЕМОМ, украшенные красной икрой и укропом

На 6 штук:

1 плавленый сыр замороженный, 1 плавленый сыр слоеный (или 6 готовых тарталеток из слоенного теста), 1 желток, 1 упаковка крабовых палочек или крабового мяса, 100 мл сливок 20%-ной жирности, 1/2 пучка укропа, 2 столовые ложки красной икры, соль, молотый черный перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто разморозить, слегка раскатать, формочками вырезать 12 кружочков. В 6 кружочках формочкой меньшего диаметра вырезать кружок из середины. Желток слегка взбить и смазать заготовки по краям. Аккуратно сложить кружочки и выпекать 10–15 мин при 180°.
2. Крабовые палочки нарезать и выложить в чашу блендера, влить сливки, приправить солью и перцем по вкусу. Пюрировать. Вымыть укроп, срязнуть капли воды, отложить 1 веточку для украшения, нарезать и перемешать с кремом в блендере.

3. Чайной ложкой, смоченной в холодной воде, разложить кружочки в тарталетки. Украсть красной икрой и кисточками укропа. Особенно хорошо смотрятся тарталетки, поданные на стеклянном блюде.

Время приготовления: 30 мин. В одной порции 180 ккал. Белки — 15 г, жиры — 10 г, углеводы — 17 г.

Улыбнись

Исследователи университета Нью-Йорка обнаружили, что если доход женщины уменьшится на шесть проц., то ее вес гарантированно увеличится на один проц.

- ◎ Бог создал женщин для того, чтобы приручить мужчин. (**Вольтер**)
- ◎ Женщина — это приглашение к счастью. (**Ш. Бодлер**)
- ◎ Есть два способа командовать женщиной, но никто их не знает. (**Х. Хаббард**)
- ◎ Если вы хотите узнать, что на самом деле думает женщина, смотрите на нее, но не слушайте. (**О. Уайлд**)
- ◎ Без женщин начало нашей жизни было бы лишено помощи, середина — удовольствий, а конец — утехений. (**Н. Шампань**)
- ◎ С точки зрения биологии, если что-нибудь вас кусает, оно, скорее всего, женского пола. (**С. Кроуз**)
- ◎ Женщины мастерски владеют искусством перевязывать раны — почти так же, как искусством их наносить. (**Б. Д'Ориэль**)

ВСЕ О ЖЕНЩИНЕ — ГЛАЗАМИ МУЖЧИН



Помоги себе сама

Массаж полезен и приятен. Но найти на него время и средства удается далеко не всегда. Хороший выход из положения — научиться разминать, щипать и постукивать себя самостоятельно. 10–15 минут в день вполне достаточно, чтобы избавиться от застойных явлений и поддерживать тонус.

ПОЛЕЗНЫЙ МАССАЖ

ПОГЛАЖИВАНИЕ Начинает и заканчивает любой массаж. Улучшает кровообращение, успокаивает нервную систему, при продолжительном применении оказывает обезболивающее действие при спазмах сосудов. Выполняется легкими, скользящими движениями.

РАСТИРАНИЕ Повышает тонус, уменьшает толщину поджожного жирового слоя и улучшает лимфодренаж. На ногах выполняется снизу вверх, на бедрах — круговыми движениями. Пальцы при этом широко расставлены и плотно прилегают к коже.

РАЗМИНАНИЕ Быстро восстанавливает физическую и умственную работоспособность, выравнивает кожу. Бывает поверхностным и глубоким. При первом кожу просто оттягивают и отпускают, при глубоком — разминают, как тесто. Очень полезно для мест, где любят скапливаться жирок.

ПОТРИХИВАНИЕ Снимает отеки, расслабляет мышцы, успокаивающее действие действует на центральную нервную систему. Хорошо помогает при судорогах. Выполняется после разминания на икроножных, бедренных и ягодичных мышцах. Захваты мышцу мизинцем и большим пальцем и потрясают.

УДАРЫ Оказывают бодрящее, возбуждающее действие, возвращают силы. Полезны при влажности и апатии. При ударных приемах, чтобы мышцы были полностью расслаблены. Поколачивание: четкие удары ладонями (дерки ковшиком). Такой способ идеален для снятия напряжения в спине. Рубление: выполняется после разминания на икроножных, бедренных и ягодичных мышцах. Пальцы при ударе смыкаются. Похлопывание: проводится тыльной стороной ладони, пальцы собраны (но не скжаты) в кулак.

Семиминутный самомассаж заменяет 20–30 минут пассивного отдыха.

Если нужно быстро снять напряжение, пройдись легкими движениями пальцев вдоль ступни — эффект расслабления затронет все тело.

Все нужно быстро снять напряжение, пройдись легкими движениями пальцев вдоль ступни — эффект расслабления затронет все тело.

Помоги себе сама

ЭТО ВАЖНО!

- * Исходное положение для самомассажа сидя (кроме ягодицы).
- * Живот лучше не массировать или делать это очень осторожно.
- * Все движения выполняются по часовой стрелке.
- * Прежде чем приступить к самомассажу, разогрей масло в ладонях.
- * Массаж противопоказан при высокой температуре, кровотечении, варикозном расширении вен, воспалительных процессах (в том числе на коже), доброкачественных и злокачественных опухолях. Не рекомендуется маскировать пигментные пятна.

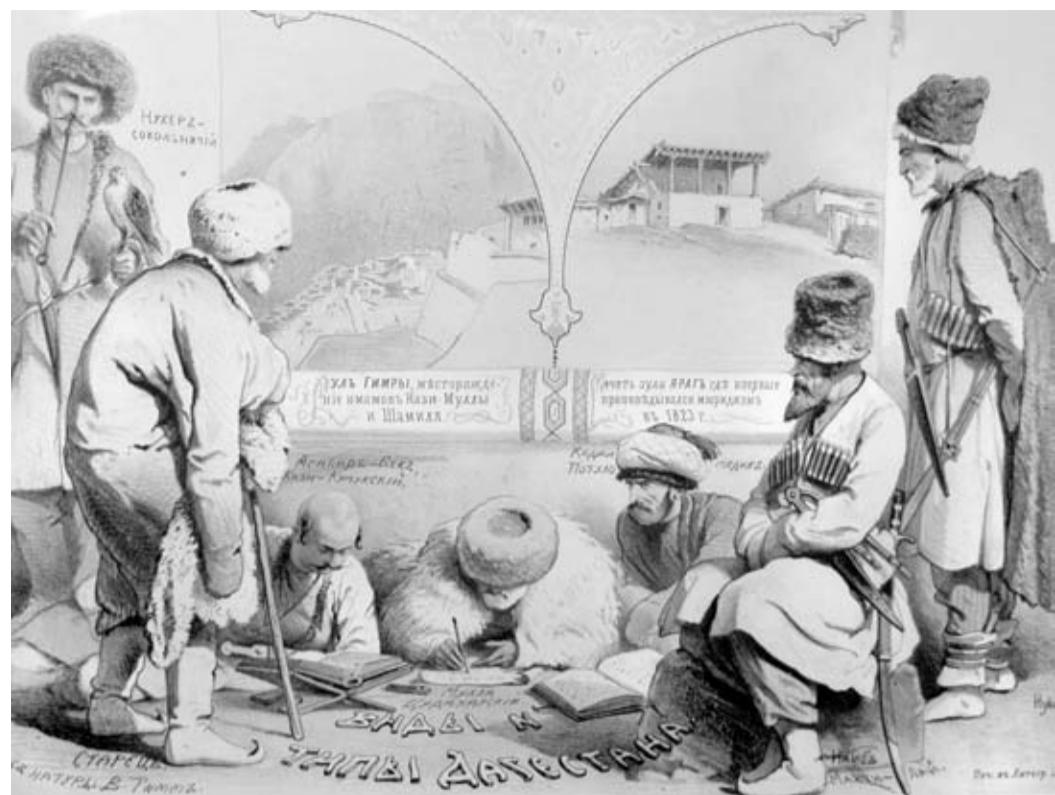
Поднимем настроение

ВКЛЮЧИ ЧУВСТВА

Если хмурое небо, порывистый холодный ветер и не сам

Музейная сокровищница

Ольга МАРТЫНОВА, наш корр.



НЕ ТАК ДАВНО сотрудники музея-заповедника М. Ю. Лермонтова, впервые за долгие годы его существования, для широкого круга почитателей были открыты основные фонды музея. Для всех желающих узнать, что же хранится в сокровищнице заповедника, которую ревностно сохраняет с особым теплом и любовью главный хранитель Николай Маркелов, была предложена тема «Как спасли песню Отчизны моей, люблю я Кавказ». Тема выбрана не случайно: на выставке развернута обширная экспозиция, представляющая подлинные рисунки, гравюры, литографии, почтовые открытки, отражающие реальность кавказской жизни пермитонского времени. Тот Кавказ, который видели глаза Пушкина, Лермонтова, Толстого. Здесь и горные пейзажи, и изображения крепостей, городов, достопримечательных мест, истории Кавказа в лицах. На выставке представлен полный акварельный рисунок Л. Лагорио «Военно-Грузинская дорога», особая гордость музея. Всего же в заповеднике хранятся три работы этого художника, признанного мастера горного и морского лирического пейзажа. Представлены ныне работы, могли бы послужить иллюстрацией к повести «Бол», так как по содержанию во многом совпадают с описанием этого же места у Лермонтова. Никого не оставят равнодушными акварельный рисунок неизвестного художника «Кавказский вид» (литографии по рисунку В. Машкова «Вид центральной части Главного кавказского хребта» и из альбома Н. Некрасова «Воспоминания о Кавказе» «Вид Тифлиса», а также гравюра «Вид Дербента»). Все это — настоящие свидетели пермитонского времени и хранители памяти о нем. Коллекция музея на-

считывает более 60 тысяч единиц хранения. Все сотрудники заповедника, включая директора, занимаются не только хранением экспонатов, но и их изучением. На нынешней выставке представлено всего 48 гарнитурных предметов, уникальных вещественных памятников — свидетелей героических событий нашей истории, некоторые демонстрируются впервые с момента их поступления в музей. Так, например, впервые показан листок Тимма с парадным портретом полководца, выпущенный в ознаменование победы русского оружия в Кавказской войне.

Следующий — И. Сабанеев, генерал, участник войны 1812 года, знакомый А. Пушкина. Ленился на Водах и способствовал развитию куортов. Память о нем хранит одно из зданий, получивших его имя. Портрет генерала дополнен открытками с видами старых и новых Сабанеевских ванн в Пятигорске. Портреты генералов Слепцова и Евдокимова — участников Кавказской войны. Последний из них непосредственно руководил военными действиями на завершающем этапе Кавказской войны. Здесь же представлена фотография со склоном горы Евдокимова в Пятигорске.

Особое место занимают портреты российских военачальников, служивших на Кавказе. Николай I — первый из русских царей, кто послал Петра Великого побывать на Кавказе. Осенью 1837 года он совершил кавказский круиз, что косвенно повлияло на судьбу находившегося здесь в ссылке М. Лермонтова. Пoэт был прощен и вернулся в гвардию. А. Ермолов, лично знавший А. Пушкина, А. Грибоедова, М. Лермонтова, был первым, кто оценил значение минеральных источников Кавминвод и начал целенаправленное развитие курортов в районе. На выставке представлена литография Митрополита и листок Тимма, посвященный кончине полководца, а также виды некоторых памятных мест, связанных с именем

Ермолова. Следующий в списке — И. Паскевич, которому Пятигорск обязан своим названием. Он же принимал А. Пушкина в Арзруме. На выставке представлена весьма редкая литография, напечатанная в Ганновере. А. Барятинский, генерал-фельдмаршал, пленявший Шамиля в Кавказской войне. Соученик М. Лермонтова по Юнкерской школе. На выставке — листок Тимма с парадным портретом полководца, выпущенный в ознаменование победы русского оружия в Кавказской войне.

Следующий — И. Сабанеев, генерал, участник войны 1812 года, знакомый А. Пушкина. Ленился на Водах и способствовал развитию куортов. Память о нем хранит одно из зданий, получивших его имя. Портрет генерала дополнен открытками с видами старых и новых Сабанеевских ванн в Пятигорске. Портреты генералов Слепцова и Евдокимова — участников Кавказской войны. Последний из них непосредственно руководил военными действиями на завершающем этапе Кавказской войны. Здесь же представлена фотография со склоном горы Евдокимова в Пятигорске.

На выставке представлены также материалы о Шамиле, рассказывающие о его плении и окончании войны на Восточном Кавказе. Никто не будет спорить, что музей-заповедник М. Ю. Лермонтова в нашем городе — культурный центр притяжения, обитающий не только нас — пятигорян, но всех граждан страны. На выставке представлена литография Митрополита и листок Тимма, посвященный кончине полководца, а также виды некоторых памятных мест, связанных с именем

рода работ художников прекрасно отражены идеи веры в Россию, какие бы трудные времена она ни переживала. Об этом напомнила собравшимся на открытии выставки сотрудникам музея

метил, что Кавминводы обяза-

ны своей международной известностью великому поэту Михаилу Юрьевичу Лермонтову.

— И мы сделали все, — заверил Игорь Васильевич, — чтобы

Кавказ развивался, чтобы Домик

Лермонтова всегда оставался

тем культурным

центром, который

долгие годы привлекал

сюда людей.

Городской со-

вет партии «Еди-

ная Россия» обра-

тился к депутатам Государ-

ственной Думы

России Владими-

ру Катренко и

Юрию Васильеву

и от них уже по-

лучено поддерже-

ния в решении

вопроса о разви-

тии Кавказа.

Особенно запомнился

выступление Арсена Арутюна

и Арутана Попелянца.

Ребята

сейчас волновались, играя ме-

лодии своего народа, но очень

старались и получили заслу-

женные аплодисменты.

В заключение хочется от души по-

благодарить сотрудников Пяти-

горского музея-заповедника

за добре и очень нужное дело

— создание и сохранение па-

мяти русского поэта и так лю-

бимого им Кавказа, его много-

численного народа, на мест-

ном уровне, почти на одном

энтузиазме. Может быть, по-

этому впечатление от высту-

пков такое, что она делала в

честь своих родных и близких

людей, объединенных Кавказом — Родиной, которую сейчас уже

практически не пишут с боль-

шой буквы.

Профессионалы, люди, посвя-

тившие музейному делу мно-

гие годы своей жизни. Среди

почетных гостей «музейного

братьства» представили дирек-

тор пятигорского краеведчес-

кого музея Лидия Краснопу-

тка, есенинского Красногор-

ского района Сергея Лузин-

а. Особая благодарность прозвучала в

адрес лиц, немало потрудив-

шихся над оформлением высту-

пков Ольги Александровой и

Владимира Кулакова. С восторгом

отозвались о замысле высту-

пки национальных общин Пяти-

горска и творческой интелиген-

ции. Поэты и писатели, члены

«Большой пушкинской семе-

и» и других поэтических союзов

и писательских организаций

и писателей из Кавказа. Среди

участников выставки —

члены Союза писателей Ру-

ссии, Союза писателей СФО,

Союза писателей СКФО, Союза

писателей ЮФО, Союза писа-

телей Кавказа и др. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди

участников — представители

разных профессий, от разных

районов и областей. Среди</